

600kcalの献立 7.5単位の例

| 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 | 合計 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3.5 | 0.3 | 1.9 | 0.4 | 0.8 | 0.4 | 0.2 | 7.5 |

| | | |
|-----------------|-------|-------------|
| ・シーフードカレーピラフ | 食塩相当量 | 1.2g |
| ・チキンのはちみつ焼き | 食塩相当量 | 0.9g |
| ・フルーツサラダ | 食塩相当量 | 0.3g |
| ・ポタージュスープ | 食塩相当量 | 0.6g |
| 食塩相当量 合計 | | 3.0g |



| | |
|-------|---|
| 表1 | 米75g (3単位) をピラフに使います。スープにじゃがいも55g (0.5単位) 使います。 |
| 表3 | えび20g (0.2単位) といか20g (0.2単位) をピラフに使います。 |
| | 手羽元110g (1.5単位) をはちみつ焼きに使います。 |
| 表6 | ピラフに玉ねぎ20g、人参10g、マッシュルーム15gを使い、パセリ少々を飾りに使います。 |
| | レタス20g、きゅうり10gをサラダに使います。 |
| | ブロッコリー40gは茹で、ミニトマト20gと共に付け合せにします。 野菜は全部で0.4単位になります。マッシュルームは計算しません。 |
| 表2 | りんご30g (0.2単位) みかん20g (0.1単位) をサラダに使います。 |
| 表5 | バター3g (0.3単位) はピラフに使います。 |
| | ドレッシング大さじ1 (0.5単位) はサラダに使います。 |
| 表4 | 牛乳50cc (0.4単位) をスープに使います。 |
| 調味料 | はちみつ小さじ2/3杯 (0.2単位) をはちみつ焼きに使います。 |
| 食塩相当量 | ピラフにコンソメ1/4個 (食塩相当量0.6g) と食塩0.6gを使います。 チキンのはちみつ焼きに醤油小さじ1杯 (食塩相当量0.9g) を使います。 ドレッシング大さじ1 (食塩相当量0.3g) はサラダに使います。 スープにコンソメ1/4個 (食塩相当量0.6g) を使います。 |

* チキンのはちみつ焼きはビニール袋に手羽元、醤油、はちみつを入れてよくもみ、一晩おいてグリルかオーブンで焼きます